Dhamma For You

ปัญญานันทะ
สอนธรรม

ความยึดมั่นถือมั่น

ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ

ความยึดมั่นถือมั่น

ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ

พระพรหมมังคลาจารย์

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม

และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

....

....

บทนำ

สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ไปจับ ไปยึดไว้ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะไม่ก่อให้เกิดทุกข์...ไม่มี มันก่อให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น...ก่อให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น ในหลวงรัชกาลที่ ๔ เวลาใกล้จะสวรรคต ท่านได้ตรัสคำนี้ออกมาเป็นภาษาบาลี แต่ตอนนี้นึกไม่ออก เอาเป็นภาษาไทยว่า "สิ่งใดที่เข้าไปยึดถือไว้ด้วยอุปาทาน จะไม่เกิดทุกข์นั้นหาไม่ได้" พูดง่ายๆว่า ถ้าเราไปยึดถือสิ่งใด...ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

ยึดถือตัวเราก็เป็นทุกข์ เพราะการยึดถือตัวเรา

ยึดถือทรัพย์สมบัติก็เป็นทุกข์ เพราะทรัพย์สมบัติ

ยึดถือในบุตร ภรรยา สามี ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

ยึดถือในประเทศชาติ ก็เป็นทุกข์เรื่องชาติเรื่องประเทศ

ยึดถือในพรรค ก็เป็นทุกข์เพราะพรรค

ยึดถือในทิฏฐิ ก็เป็นทุกข์เพราะทิฏฐิ

ไม่ว่าอะไร... ถ้าเราเข้าไปยึดไปจับไปฉวยไว้ มันก็เป็นปัญหา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนใจแก่เราทั้งนั้น ตัว "ทุกข์" จึงเกิดจากอุปาทานหรืออภินิเวสายะ คือเข้าไปเกาะไปจับสิ่งนั้นไว้ มันก็เป็นความทุกข์

พระพรหมมังคลาจารย์

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

สารบัญ

กิเลสในยุคปัจจุบัน	๖
อิสระทางใจ : เสรีภาพชั้นสูงสุด	๘
ปลดปล่อยตัวเองจากกิเลส	๙
ความมี – ไม่มี อยู่คู่กัน	๑๑
ธรรมะเป็นเครื่องควบคุมการแสวงหา	๑๓
อยู่ด้วยปัญญา บูชาธรรม	๑๖
ความยึดมั่นในสัจจะ	๑๗
อุปาทาน : ความยึดมั่นที่เจือปนกิเลส	๑๘
ความยึดมั่นขันธ์ห้าเป็นเหตุแห่งทุกข์	๑๙
สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น	๒๐

ความยึดมั่นถือมั่น

ธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นตามสมควรแก่เวลา

ธรรมะเครื่องค้ำจุนจิตใจ

วันอาทิตย์เป็นวันหยุดงาน เมื่อท่านหยุดงานทาง "ฝ่ายกาย" ก็ควรจะมาทำงาน "ฝ่ายจิตใจ" การทำงานฝ่ายจิตใจก็คือมายกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น ด้วยใช้หลักธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้า หลักธรรมะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น พ้นจากความตกต่ำทางจิตใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ถ้าไม่มีอะไรเป็นเครื่องค้ำจุนไว้ มันก็จะตกลงไปสู่ฝ่ายต่ำ เพราะว่ามันเป็นของตกง่าย คล้ายกับน้ำย่อมไหลไปสู่ที่ต่ำอยู่ตลอดเวลา ที่จะให้ไหลไปที่สูงนั้นย่อมเป็นการยาก ต้องใช้แรงงานฉุดมันขึ้นไป มันถึงจะขึ้นไปได้ ถ้าไม่มีเครื่องมือฉุด น้ำไม่สามารถ

จะขึ้นไปบนที่สูงได้ ฉันใด จิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน ย่อมไหลไปตามอำนาจของฝ่ายต่ำ ธรรมชาติของจิตนั้นดิ้นรนกลับกลอก รักษายาก ห้ามยาก แต่ว่าบัณฑิตสามารถจะควบคุมมันได้ บัณฑิตคือผู้มีปัญญาสามารถที่จะควบคุมจิตของตนไว้ได้

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ล้วนแต่เป็นเครื่องประกอบให้จิตใจของเราดีขึ้นทั้งนั้น เช่นเรื่องการให้ทาน ก็เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น รักษาศีลก็เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น เจริญภาวนาเป็นเครื่องมือยกระดับจิตใจโดยแท้ ไม่มีอะไรนอกออกไปจากนั้น ฉะนั้น ที่เรามาวัดเพื่อมาศึกษาแนวทางชีวิตเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ก็เพื่อจะช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้ดีขึ้น ให้มันสะอาดดีขึ้นหน่อย ให้สงบประณีตขึ้นไปอีกหน่อย เพื่อให้อยู่ด้วยความสุขความสบาย

กิเลสในยุคปัจจุบัน

ปกติโลกของคนเราในปัจจุบันนี้ มันมีเรื่องยั่วยุจิตใจให้เกิดความวุ่นวายสับสนอยู่ไม่ใช่น้อย เครื่องยั่วยุนั้นเขาปรุงเขาแต่งมาก เพื่อให้เกิดอารมณ์ทางใจ คือให้เกิดความอยาก อยากที่จะมีอยากที่จะเป็นในเรื่องนั้นๆ ความเจริญของโลกปัจจุบันนั้น เป็นความเจริญที่เป็นไปเพื่อความสะสมเสียเป็นส่วนมาก ทำให้เราผู้ไม่รู้ทันรู้เท่าต่อสิ่งนั้น ก็เกิดความอยากมีอยากได้ ซึ่งเป็นเรื่องของกิเลสมากมายขึ้น

เมื่อไม่ได้สมใจอยากก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ หาวิธีการเพื่อให้ "ได้" ถ้าไม่ได้โดยทางสุจริตก็มักจะหาวิธีทุจริตกันด้วยประการต่างๆ คนที่จิตใจตกต่ำนี้ทำชั่วโดยไม่ละอายแก่ใจตัวเอง เพราะความอยากมันรุนแรงขึ้น ก็ทำชั่วได้ง่าย สร้างปัญหาแก่ตน แก่บุคคลอื่น

ทุกข์จากมิจฉาทิฏฐิ

นี่เพราะว่า เราขาดหลักเป็นเครื่องรักษาจิตใจ แล้วเขาก็ไม่ต้องการหลักธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจ เพราะเขามีมิจฉาทิฏฐิอยู่ในใจ คือคิดไปว่าถ้าเราประพฤติธรรม ก็จะไม่สนุก ไม่เพลิดเพลินตามอำนาจของกิเลส ก็เลยไม่เอาธรรมะไปใช้ แต่ว่าปล่อยไปตามอารมณ์ตามความอยาก โดยเขาเข้าใจว่านั่นเป็นความสุขของเขา ที่จริงมันเป็น "ความเพลิดเพลิน" ไม่ใช่ "ความสุข" ที่แท้จริงอะไร เป็นความเพลิดเพลินไปตามอารมณ์ไปตามความอยาก ภาษาพระท่านเรียกว่านันทิราคะสะหะกะตา แปลว่าเป็นไปกับความเพลิดเพลินยินดีในสิ่งนั้นๆ เมื่อเรามีความเพลิดเพลินยินดีในสิ่งนั้นมากเท่าใด ความทุกข์ก็ยิ่งเกิดมากขึ้นเท่านั้น

ทาสของอารมณ์

ในการศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรมะนั้น เป็นไปเพื่อการควบคุมเพื่อความยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้ไหลไปตามอำนาจของอารมณ์ และของสิ่งแวดล้อม เพื่อทำตนให้เป็นไทมากขึ้น

คำว่า เป็นไท หมายความว่าใจเป็นอิสระมากขึ้น มีเสรีภาพมากขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอำนาจฝ่ายต่ำ เพราะความเป็นทาสนั้นเป็นทุกข์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า... สัพพัง ปะวะระสัง ทุกขัง แปลว่า ความเป็นทาสสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์

เป็นทาสอะไร? เป็นทาสรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสอันน่าปรารถนายั่วยวนชวนใจ ถ้าเรามีความเป็นทาส จิตก็ฝักใฝ่อยู่แต่ในเรื่องนั้น อยากมีอยากได้ อยากเป็นในเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มี ไม่ได้ หรือไม่เป็นก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตด้วยประการ

ต่างๆ ดังที่เราจะเห็นได้ว่า มันเกิดขึ้นในตัวเราบ่อยๆ

การที่เป็นไปเช่นนั้นก็เพราะว่าเราเพลิดเพลินในสิ่งนั้น มัวเมาอยู่ในสิ่งนั้น ไม่มีแสงสว่างทางธรรมะเข้ามาส่องใจ เมื่อไม่มีแสงสว่างส่องใจ ใจก็มืด...มืดด้วยอำนาจของกิเลส มืดด้วยราคะ...ความกำหนัด มืดด้วยโทสะ..ประทุษร้าย มืดด้วยโมหะ...ความหลงใหลมัวเมาอยู่ในสิ่งเหล่านั้น นั่นคือความมืดบอด เมื่อเราอยู่ในความมืด แสงสว่างก็ไม่ส่องถึงใจ เมื่อไม่มีแสงส่องใจเราก็มีปัญหา คือมีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจด้วยประการต่างๆ

อิสระทางใจ : เสรีภาพชั้นสูงสุด

เราพอใจที่จะอยู่ในโลกเช่นนั้นหรือไม่? ผู้มีปัญญา ผู้ใช้เหตุผล หรือผู้ได้สดับธรรมไว้บ้าง ก็ย่อมนึกอยู่ว่า มันไม่น่าเพลิดเพลินอะไร ไม่น่าสนุกอะไรในสิ่งเหล่านั้น เราควรจะทำใจของเราให้หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้นเสียบ้าง เพื่อความเป็นอิสระทางจิตใจ เพื่อเสรีภาพชั้นสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาของเรานั้น สอนเรื่องเสรีภาพมาก่อนนานแล้ว แต่ว่าเสรีภาพของพระผู้มีพระภาคเจ้า อาจจะไม่เหมือนกับเสรีภาพของคนธรรมดาทั่วๆไป คนธรรมดาทั่วไปนั้นเรียกร้องเสรีภาพกันมาก ยิ่งบ้านเมืองที่ปกครองแบบประชาธิปไตยก็เรียกร้องเสรีภาพ แม้บ้านเมืองที่ปกครองแบบเผด็จการ ในระบบคอมมิวนิสต์อะไรต่างๆ คนก็ต้องการเสรีภาพด้วยเหมือนกัน แต่ว่าเสรีภาพที่เขาต้องการนั้นยังไม่สูงสุดอะไร มันเป็นเสรีภาพแห่งการตามใจตัวเอง ไม่ใช่เสรีภาพของการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นเหนือสิ่งเหล่านั้น

เสรีภาพตามหลักพุทธศาสนา

ถ้าเสรีภาพที่สูงขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่ต้องเรียกร้องไม่ต้องเดินประท้วง ไม่ต้องทำอะไร เพราะเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะทำด้วยตนเองอยู่แล้ว ไม่ต้องไปชวนใครให้กระทำก็ได้ เราทำของเราเอง ต่างคนต่างทำ ต่างคนต่างปฏิบัติ ต่างคนต่างเดินไปในเส้นทางที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนของชีวิตประจำวัน ช่วยให้เราหลุดพ้นจากอำนาจของธรรมชาติฝ่ายต่ำ ที่มันมาบีบคั้นจิตใจเราให้เกิดความทุกข์เกิดเดือดร้อนใจ การดิ้นรนต่อสู้เพื่อเสรีภาพอย่างนี้ ไม่กระทบกระเทือนใคร ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่มีปัญหา ไม่กีดขวางการจราจร คนไปคนมาก็สะดวก

แต่ถ้าเราเดินประท้วง กีดขวางการจราจร บางทีก็เกิดความสับสนวุ่นวาย ตำรวจต้องเข้าไปจัดการด้วยประการต่างๆ นั่นมันไม่ใช่เรื่องของเสรีภาพ แต่ว่ามันเกิดขึ้นจากอะไร?... เกิดขึ้นจาก "ความเห็นแก่ตัว" เป็นพื้นฐาน เพราะว่าอยากจะทำอะไรตามใจกิเลส การทำอะไรตามใจกิเลสนั้น คือเกิดจากความเห็นแก่ตัว

ปลดปล่อยตัวเองจากกิเลส

ถ้าเราต่อสู้เพื่อปลดปล่อยตัวเองออกจากกิเลส เป็นการทำลายความเห็นแก่ตัว แต่คนเราส่วนมากนั้นไม่ค่อยชอบการทำลายความเห็นแก่ตัว เพราะว่ายังหลงอยู่ ยังเพลิดเพลินอยู่ ยังสนุกสนานอยู่ในอารมณ์นั้นๆ เลยจิตใจก็ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ไปตามความอยาก ไม่สามารถหลุดพ้นไปได้ ถ้าหากว่าเราเข้าใจเรื่อง เราก็ดิ้นรนต่อสู้เพื่อความหลุดพ้นทางด้านจิตใจ ไม่มีการกระทบกระเทือนใคร เพราะคนที่ต่อสู้เพื่อหลุดพ้น

ทางจิตใจนั้นจะไปนั่งอยู่คนเดียวก็ได้ ทำอยู่คนเดียวก็ได้ ทำที่บ้านก็ได้ ทำที่ไหนก็ได้

ไม่ยินดี-ยินร้าย กับอารมณ์กระทบ

ทุกครั้งที่เรามีอะไรมากระทบ เราก็ต่อสู้ไม่ให้เกิดความรู้สึก "ยินดี" แล้วไม่ให้รู้สึก "ยินร้าย" ในเรื่องอารมณ์นั้นๆ ความยินดีมันก็เป็นความทุกข์เหมือนกัน ยินร้ายก็เป็นความทุกข์เหมือนกัน แต่ว่ายินดีนั้นมันทุกข์ทีหลัง ส่วนความยินร้ายมันทุกข์ทันที มันไม่ทุกข์ขึ้นมาให้เราเห็น

ถ้าเรายินดี เพราะเราเพลินอยู่กับความยินดีนั้น เป็นเรื่องของความสบายใจ ความเพลิดเพลินตามอารมณ์นั้นๆ แต่ว่าความยินร้ายนั้นมันร้อนทันที มันผ่าวๆขึ้นในเนื้อในตัวนั่นมันเห็นได้ง่าย แต่ว่าความยินดีมันก็ทุกข์ทีหลัง ทำไมมันจึงเป็นทุกข์เพราะสิ่งทั้งหลายมันเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้อยู่ในสภาพนั้นตลอดไป เมื่อสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลงไป เราก็เกิดความไม่สบายใจ

มองทุกอย่างเป็นธรรมชาติ

เช่น ร่างกายของเรานี่ เรายินดีในความสวยความงาม ในความหนุ่มความสาวของเรา แต่ว่าความยินดีนั้นมันจะอยู่อย่างนั้นไม่ได้ เพราะร่างกายนี้มันเปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยง มันไม่ถาวร มันเปลี่ยนแปลงทุกลมหายใจเข้าออก ผิวหนังก็เปลี่ยนแปลงไป ผมเผ้าก็เปลี่ยนแปลงไป อะไรทุกส่วนในร่างกายนี้แข่งกันไปสู่ "ความชรา" คือความเปลี่ยนแปลงอยู่ทั้งนั้น

เราจะไปบังคับสิ่งเหล่านี้ ให้เป็นไปดังที่เราต้องการก็ไม่ได้ ทำ

อะไรก็ไม่ได้ แม้จะมีการทำผ่าตัดอะไรต่างๆ...เสริมสวย มันก็อย่างนั้นแหละ มันก็เปลี่ยนต่อไปอีกเหมือนกัน ผลที่สุดมันก็ไปตามสภาพของมัน เพราะธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

เราจะไปฝืนธรรมชาติ อยากให้เป็นไปตามที่เราอยากเป็นให้งามให้สวย แต่มันก็เป็นไปไม่ได้ เราก็ต้องรู้ว่ามันเป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้ แล้วเราอย่าไปยินดียินร้ายกับสิ่งนั้น พิจารณาให้เห็นว่า...มันเป็นอย่างนี้แหละ..ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้....ธรรมดามันเป็นอย่างนี้ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ "รู้ทันรู้เท่า" ในสิ่งนั้นๆ ว่า...มันเป็นอย่างนี้เอง

ความมี – ไม่มี อยู่คู่กัน

เจ็บไข้ได้ป่วยก็รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้เอง มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้ นึกว่ามันเป็นอย่างนี้แหละ มันหนีจากความเป็นอย่างนี้ไปไม่ได้ ถึงเราเป็นทุกข์มันก็ไม่ช่วยอะไรเราได้ เราจะเสียอกเสียใจมันก็ช่วยอะไรเราไม่ได้

เช่นว่า เรามีเข้ามีของแล้วมันสูญหายไป แล้วเรามานั่งกลุ้มใจนี่กลุ้มใจแล้วของนั้นมันจะกลับมาหาเราได้หรือไม่ มันก็ไม่กลับมาหาเราแต่ว่ามันทำให้เราทุกข์หนักลงไปเพราะเรากลุ้มใจ เมื่อเรายังไม่ได้ของเราก็กลุ้มใจ มองไปที่ตรงนั้น เมื่อก่อนมันมีอยู่ แต่เดี๋ยวนี้มันไม่มีเสียแล้ว เราก็มีความกลุ้มใจ ทุกครั้งที่มองก็มีความกลุ้มใจ มีความทุกข์อย่างนี้เป็นเรื่องที่ถูกต้องหรือไม่?... ก็ตอบได้ว่าไม่ถูกต้อง

ทำไมไม่คิดไปในแง่ "มุมกลับ" เสียบ้าง คือคิดว่า "ความมี" กับ "ความไม่มี" มันก็อยู่แห่งเดียวกัน อะไรมันวางอยู่ก็แสดงว่ามันมีอยู่แล้ว "ความไม่มี" มันก็อยู่ตรงนั้นแหละ ถ้าเรายกสิ่งนั้นออกไปเสีย "ความไม่มี" มันก็ปรากฏออกมา

เรามีของอะไรมาวางประดับไว้ในบ้านของเรา..โทรทัศน์ วิทยุ เครื่องเฟอร์นิเจอร์ประเภทต่างๆ...วางให้เต็มๆบ้าน ให้มันรกไว้ เราก็ไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น มองทีไรมันก็ยังวางอยู่ตรงนั้นๆ แต่วันหนึ่งขโมยมันขึ้นมาแล้วมันก็ยกเอาไปเสีย ตื่นเช้าขึ้น "อ้าว!หายไปไหนแล้ว" ถามคนนั้นคนนี้ก็ไม่มีใครรู้ใครเห็น ก็รู้ว่ามีคนแอบมาเอาไปเสียแล้ว เรารู้สึกอย่างไร?..รู้สึกเสียใจ เสียดายในสิ่งเหล่านั้น ทำไมจึงเสียใจเสียดาย?...ก็เพราะว่าเรานึกว่า มันเป็นของเรานั่นเอง มันเป็นของฉันๆอยู่ตลอดเวลา พอมันหายไป ก็ "ของกูหายไปเสียแล้ว" นั่งกลุ้มใจ บางคนหนักถึงกับกินไม่ได้ จะนอนก็ไม่หลับ เดินกระสับกระส่าย เสียอกเสียใจในเรื่องเหล่านี้...นั่นเป็นการไม่ถูกต้อง เป็นการทำลายสุขภาพกาย เป็นการทำลายสุขภาพจิตของตนเอง

แต่ทำไมจึงคิดอย่างนั้น?..เพราะว่าไม่เคยคิดไว้ก่อนล่วงหน้าว่าสิ่งเหล่านี้มันจะเป็นอย่างใดก็ได้ มัน "มี" แล้วมันจะ "ไม่มี" เมื่อใดก็ได้ มันวางอยู่ตรงนี้ มันจะหายไปเมื่อใดก็ได้ หรือมันอาจจะแตกเพราะอะไรมากระทบก็ได้ เราไม่ได้คิดอย่างนั้น คือไม่ได้พิจารณาแบบที่เราสวดนั่นแหละ ที่เราสวดมนต์ตอนสุดท้ายว่า...

สัพเพ สังขารา อนิจจา...สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง

สังขาร คือ รูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา... เราสวดแต่เราไม่ได้เอาไปใช้ มาสวดวันอาทิตย์ มาสวดที่บ้านก็ว่าไป แต่ไม่ได้หยิบเอาไปใช้ เวลามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นเราไม่ได้เอาสิ่งนั้นมาใช้เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ

ถ้าเราได้คิดถึงสิ่งที่เคยสวดไว้บ่อยๆ มองไปที่อะไรสิ่งใด เราก็บอกกับตัวเองว่า "มันไม่ได้เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป ไม่ได้สวยอย่างนี้ ไม่ได้งามอย่างนี้ มันอาจจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่น หรืออาจจะถูกใครยกเอา

ไปก็ได้ หรือมันอาจจะแตกไปเมื่อไรก็ได้ เพราะธรรมชาติมันจะต้องเป็นอย่างนั้น" บอกตัวเองไว้ล่วงหน้า

เมื่อเวลาอะไรมันเกิดขึ้น ก็ไม่ต้องไปเศร้าโศกเสียใจเพราะเราคิดไว้ก่อนบ่อยๆ ว่ามันต้องหายไปสักวันหนึ่ง มันต้องแตกสักวันหนึ่ง หรือจะต้องเป็นไปอย่างอื่นสักวันหนึ่ง ถ้าเราคิดไว้อย่างนั้น พอมันเป็นขึ้นก็พอจะรู้สึกได้ พอนึกได้ว่า "เออ! เราเคยนึกไว้แล้ว ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น จะเป็นอย่างนี้" มันก็ไม่มีความทุกข์อะไร พอปลง พอวาง อย่างนี้ก็ช่วยได้ ถ้าเราคิดถึงธรรมะไว้มันช่วยเราได้อย่างนั้น

ธรรมะเป็นเครื่องควบคุมการแสวงหา

หรือถ้าเราคิดให้ลึกเข้าไปกว่านั้นอีก คิดว่า...ของที่เรามี เราได้นี่เรามีเมื่อใด เราได้เมื่อใด? เรามีมาเมื่อไม่กี่วันนี้...ไปซื้อเขามาบ้าง ไปขอเขามาบ้างจากที่ต่างๆ แล้วเอามาวางไว้ในบ้านของเรา เราก็เพิ่งจะได้มา ไม่ใช่ได้มาตั้งแต่เกิด เมื่อเราเกิดมาจากท้องคุณแม่...ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวมา มามือเปล่าแท้ๆ สิ่งต่างๆที่มีอยู่ขณะนี้ เราหา เราสะสมก็มีมากขึ้นๆ ไม่เป็นไร...

การหา การสะสม ไม่เป็นไร แต่ว่าต้องใช้ธรรมะเป็นเครื่องกำกับการหา ใช้ธรรมะเป็นเครื่องกำกับการสะสม ถ้าเราไม่มีธรรมะเป็นเครื่องควบคุมการแสวงหา ไม่มีธรรมะควบคุมการสะสมสิ่งนั้น เราจะถูกลงโทษ ธรรมชาติจะลงโทษเรา ลงโทษให้เราเจ็บแสบมากมายทีเดียว ให้เป็นทุกข์ ...เป็นทุกข์เพราะอะไร? ก็เพราะว่าเราไม่ได้คิดไว้ก่อนล่วงหน้า ว่าสิ่งนี้จะมีสภาพอย่างไร ทีนี้ก็กลุ้มใจ มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจขึ้นมาด้วยประการต่างๆ เพราะไม่ได้นึกไว้ก่อนในเรื่องนั้นๆ

ไม่มีเนื้อแท้ในทุกสรรพสิ่ง

เพราะฉะนั้น คำที่เราสวดว่าสังขารคือรูปธรรม นามธรรม ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นรูปวัตถุหรือว่าเป็นเรื่องที่ผูกพันทางจิตใจ มันก็ไม่เที่ยงทั้งนั้น มันเป็นทุกข์ทั้งนั้น มันไม่มี "เนื้อแท้" ทั้งนั้น เราจะไปยึดถือให้วุ่นวายใจทำไม...เราคิดอย่างนั้น เพราะเราไม่มีสิ่งนั้นมาก่อน

.ถ้าหากเราคิดต่อไปอีกว่า..สมมติว่าเราหมดลมหายใจลงไป สิ่งนั้นมันจะไปกับเราหรือไม่ สายสร้อยจะไปกับเราหรือไม่ แหวนจะไปกับเราหรือไม่ เงินทองที่เรามีอยู่ในธนาคารมันจะไปกับเราหรือไม่ หรือว่าของใช้ที่อยู่ในบ้านมันจะไปกับเราหรือไม่ มันไม่มีเพราะว่าเห็นๆมากก็มากแล้ว ไม่เห็นใครขนอะไรไปได้เลย

เวลาเขาเอาศพใส่ลงไปในโลงนั้น เราไม่ได้เอาสิ่งเหล่านั้นไป หรือแม้ว่าเขาจะใส่ให้ เช่น ใส่ปากให้ ก็คาบเอาไปไม่ไกลเท่าไร คาบไปอย่างมากก็แค่เชิงตะกอน แล้วเขาก็เผา เผาแล้วของนั้นก็ไหม้อยู่ในกองฟอนแล้วก็ตกอยู่ที่นั่น เท่ากับสอนเราอีกเหมือนกันว่าอุตส่าห์ใส่ปากให้แล้วยังเอาไปไม่ได้ แล้วอะไรมันจะเป็นของเราอย่างแท้จริงที่ตรงไหน ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ จิตใจก็จะผ่อนคลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจขึ้นมา ใจก็จะสบายขึ้น ปลงลงไปได้ ยิ้มได้ทันที พอนึกได้ก็ยิ้มได้ทันทีว่า "เอ๊อ! ฉันนั่งเป็นทุกข์ด้วยความโง่เสียนาน เพิ่งจะนึกได้ตอนนี้เอง"

ธรรมะที่เราศึกษาไว้นั้น จะช่วยให้เราได้คิดถูกต้องขึ้นมา แล้วเราปลงได้ วางได้ จิตใจเราก็สบายขึ้นในเรื่องนั้นๆ นี่เป็นเรื่องแก้ไขด้วยธรรมะ ให้จิตใจเราปลอดโปร่งแจ่มใส

แม้สิ่งที่เรียกว่า "ทิฏฐิ" คือความคิดความเห็น คนเรามันก็ไป "ติด" เหมือนกัน ติดคำนั้น คำพูดอย่างนั้น ติดลัทธิอย่างนั้น ติด

คำสอนอย่างนั้น ถ้าติดแล้วก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน ผู้ที่อยู่กับอาจารย์ใด อยู่กับวัดอะไร แล้วก็ติดวัดนั้นติดอาจารย์นั้น อันนั้นไม่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ลูกศิษย์ติดพระองค์ แต่ให้เอาพระองค์เป็นตัวอย่างเท่านั้นเอง ไม่ใช่ไปเกาะไปจับพระองค์อยู่ตลอดเวลา เพราะการกระทำเช่นนั้นไม่ใช่ "ทาง" ที่จะช่วยให้เกิดการพ้นทุกข์อะไร พระองค์ไม่ได้สอนสานุศิษย์อย่างนั้น แต่ว่ามาชั้นหลังนี่อาจารย์มีกิเลส คืออยากได้พรรคได้พวก อยากได้บริวารมากๆ แล้วถ้าหากว่าเข้ามาเป็นพรรคเป็นพวกของตัวแล้ว ก็ไม่อยากจะให้ไปไหน อยากจะให้อยู่กับตัวอยู่ตลอดเวลา นับถืออะไรกับใครที่ไหน ก็ให้อยู่อย่างนั้นนั่นคือสอนให้ติด เขาเรียกว่าสอนให้มี "อุปาทาน"

การสอนให้ยึดให้ติดนั้นผิดหลักพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ติดในอะไรๆ ไม่ให้มีอุปาทาน แต่ให้มีการที่เรียกว่า "สมาทาน" หมายความว่า เอาไปใช้ทดสอบปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วก็จะเกิดผลขึ้นแก่ตนเอง แม้เกิดผลแล้วก็ไม่ให้ติดอยู่ในสิ่งนั้น เพราะการ "ติด" มันเป็นทุกข์ทั้งนั้นไม่ว่าติดอะไร....

ติดความคิดความเห็นก็เป็นทุกข์ ท่านจึงเรียกว่า ทิฏฐุปาทาน หมายความว่า ยึดมั่นถือมั่นในความคิด ความเห็น ก็เป็นความทุกข์

กามุปาทาน...ยึดมั่นในความสนุกสนานทางกาม ก็เป็นความทุกข์

อัตวาตุปาทาน...ยึดมั่นในตัวตน ว่าฉันเป็นนั่น ฉันเป็นนี่ ฉันอย่างนั้น ฉันอย่างนี้ มันก็เป็นความทุกข์เหมือนกัน

ความยึดมั่นในศีลปตุปาทาน

แล้วก็มีอีกอันหนึ่งเรียกว่า ศิลปตุปาทาน คือ การยึดในพิธีรีตอง

ในอะไรๆต่างๆ รวมทั้งลัทธิที่เราได้รับไว้ มันก็เป็นอุปาทานขึ้นมาในจิตใจปล่อยไม่ได้ วางไม่ได้ ต้องไปกันตลอดไป อย่างนี้ก็เพราะว่าสอนให้เป็นอย่างนั้น สอนให้ยึดให้ติดไว้

เช่น สอนว่าต้องยอมตายด้วยกัน อย่างนี้มันก็ไม่ถูก ทำไมจะต้องตายด้วยกัน? คนหนึ่งตาย อีกคนไม่ตาย ยังอยู่ช่วยอะไรได้ แต่ถ้าตายหมดแล้วมันจะได้อะไรขึ้นมา เหมือนชายหนุ่มหญิงสาวรักกัน เขาเรียกว่ารักเป็นบ้าเป็นบอ รักด้วยความหลง ความมัวเมานั่นเอง

บอกว่า "ถ้าเธอตาย ฉันก็จะตายตามเธอไป" ตามไปไหน? ตายแล้วตามไปไหน? ไปป่าช้านะซิ แล้วก็ไปเผา....จะไปพบกัน กระดูกมันก็เป็นขี้เถ้าจะไปพบกันได้อย่างไร? นั่นเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความคิดในทางที่ผิด

อยู่ด้วยปัญญา บูชาธรรม

เมื่อคนหนึ่งตายไป เราก็จะตายด้วยทำไม เราควรจะอยู่ด้วยปัญญาต่อไป เพราะยังมีชีวิตอยู่ก็ทำอะไรได้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นต่อไป แก่ครอบครัวต่อไป ถ้าเราตายมันจะได้อะไร สัปเหร่อก็ได้งานเพิ่มขึ้นอีกศพหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ได้ประเสริฐอะไร อย่าไปบูชาอุดมการณ์อย่างนั้น บางทีก็ว่า "เขามีอุดมการณ์ เขาเป็นคนบูชาความรัก" มันไม่ถูก ไปชมก็ไม่ถูกต้องอะไร บูชาอะไร? บูชาความรัก บูชากิเลส มันได้เรื่องอะไร เราต้องบูชาธรรมะ ถ้าบูชาธรรมะมันฉลาดขึ้น มันมีปัญญาขึ้น ไม่ไปหลงใหลมัวเมาในสิ่งเหล่านั้น รู้จักปลง รู้จักวางลงไป แม้คนที่เรารักตายจากเราไป มันก็ธรรมดา เราเกิดมาไม่พร้อมกัน แล้วจะตายพร้อมกันได้อย่างไร คนหนึ่งเกิดก่อน ถึงแม้ว่าเกิดวันเดียวกัน แต่เวลาไม่พร้อม

กัน ไม่ได้ออกมาพร้อมกัน แล้วจะมาตายพร้อมกันได้อย่างไร เป็นความคิดที่ไม่เข้าเรื่อง

หรือว่าคนหนึ่งตายไปแล้ว "อ๊ะ! ฉันอยู่ไม่ได้แล้ว ฉันจะต้องตายตามไปด้วย" อย่างนี้มันไม่ได้เรื่องอะไร เป็นความทุกข์เปล่าๆ ทำให้ใจกังวล อยู่ไม่ได้อะไรอย่างนี้ นี่เป็นความโง่ของคนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่เข้าวัดเข้าวาแล้ว ถ้าพูดให้เลิกให้ละก็บอกว่า "ฉันเลิกไม่ได้" ทำไมมันเลิกไม่ได้ไปจับอะไรไว้ละ บอกว่า "ให้วางเสีย" ก็บอกว่าวางไม่ได้ ก็ไม่อ้ามือออกแล้วมันจะวางได้อย่างไร เมื่อจับเอาไว้อย่างนี้ เหมือนกับคนที่ไปกอดเสาไว้ บอกว่ากอดไว้...ปล่อยไม่ได้ แล้วกอดอยู่อย่างนี้ มือสานกันอยู่อย่างนี้ เมื่อเอาออกมันก็หลุดไปเท่านั้นเอง มันง่ายนิดเดียว แต่นี่ไม่ยอมปล่อย มันเกาะไว้ ใช้ "มือ" เกาะนี่มันหลุดได้ แต่ใช้ "ใจ" เกาะนี่มันหลุดยาก

ความยึดมั่นในสัจจะ

ทีนี้ชอบเกาะชอบติดในสิ่งเหล่านั้น แล้วไปเที่ยวผูกมัด ไปสัญญาแล้วบางทีก็ลามปามไปถึงว่า...เรามันต้องมีสัจจะรักษาสัจจะ รักษาคำมั่นสัญญากันไว้ เมื่อเธอตายฉันก็ต้องตายตามสัญญา...ไอ้นี่ไม่ใช่สัญญา สัญญาที่ไม่เข้าเรื่อง เป็นสัจจะที่ไม่ถูกต้อง สัจจะนั้นต้องเป็นประโยชน์ด้วย ต้องดีด้วย

สัจเจ อัตเถ จ ธัมเม จ อะหุ สันโต ปะติฏฐิตา...พระพุทธเจ้าตรัสว่า...สัตบุรุษย่อมตั้งอยู่ในความสัตย์ที่เป็นธรรมเป็นประโยชน์ เป็นอรรถเป็นธรรม คำว่า "เป็นอรรถ" หมายความว่า เป็นประโยชน์ "เป็นธรรม" หมายความว่า ถูกต้อง เป็นประโยชน์ด้วยและถูกต้องด้วย ถ้าเป็น

ประโยชน์แต่ไม่ถูกต้อง มันก็ยังใช้ไม่ได้ เป็นสัญญาที่ใช้ไม่ได้ สัญญาอย่างนั้นมันไม่ได้เรื่อง เราอย่าไปสัญญาประเภทที่ไม่ได้เรื่องเข้า มันก็จะเกิดความเสียหายแก่ชีวิตแก่การงาน สูญเสียอะไรตั้งหลายสิ่งหลายประการ จึงไม่ควรจะถือประเภทอย่างนั้น แต่ควรนึกว่า...เขาก็จากเราไปแล้ว ช่างเขาเถอะ เราอยู่ทำความดีต่อไป... หรือพูดตามแบบชาวบ้านว่าอยู่เพื่อทำความดีอุทิศให้แก่เขาต่อไป ทำบุญให้เขา ควรคิดว่าเราควรจะทำอะไรต่อไป ที่จะเป็นประโยชน์กับคนๆนั้น หรือกับสังคม หรือกับคนที่เราเกี่ยวข้อง อย่างนี้จะดีกว่าไม่ไปเที่ยวสัญญาลมๆแล้งๆไม่เข้าเรื่อง

อุปาทาน : ความยึดมั่นที่เจือปนกิเลส

คนสมัยใหม่คือคนที่ไม่มีการศึกษาด้านธรรมะ ไปบูชาสัจจะประเภทเจือปนด้วยกิเลส ไม่เป็นประโยชน์ด้วยแล้วก็ไม่เป็นธรรมด้วย ไม่เรียกว่าเป็นสัจจะอะไร เพราะฉะนั้นเราต้องสอนลูกสอนหลานให้เข้าใจเรื่องอย่างนี้ไว้ เราควรจะทำอะไรที่มันเป็นประโยชน์ต่อไปดีกว่า พูดให้เขาเข้าใจอย่างนั้นก็จะช่วยให้เกิดความคิดถึงในทางที่ถูกที่ชอบ แต่บางทีมันก็ยาก เพราะมัน "ฝังหัว" นี่แหละเรียกว่าอุปาทาน มันลึกตกร่องลึก ถ้าเป็นเหวก็เรียกว่าลึกลงไป ชันด้วยคือปีนไม่ไหว ถ้าหากว่ามันเอียงๆนิดหน่อยอย่างนี้พอปีนได้ แต่ถ้ามันชันมาก ตกลงร่องลึกที่ชันแล้วก็ปีนขึ้นไม่ไหว ก็จมอยู่ในร่องลึกนั่นแหละ คนที่มีความคิดความเห็นประเภทที่ยึดมั่นติดมั่น เขาเรียกว่าตกร่องลึก ไม่สามารถจะถอนตัวออกมาได้ พระพุทธเจ้าท่านติว่าเป็นหลักตอรกโลก เป็นหลักตอคือตอไม้ที่มันเหลือๆอยู่นี่ มันรก มันไม่ได้เรื่องอะไร เดี๋ยวนี้ต้องเอาแทรกเตอร์รุนจึงจะเอาตอเหล่านั้นออกได้ มันเป็นตอที่ไม่ได้เรื่องไม่เจริญเติบโต

ไม่แตกกิ่งก้าน ไม่แตกใบ ไม่แตกดอกแตกผล เป็นต้นที่กีดขวางเสียเปล่าๆ

ความยึดมั่นขันธ์ห้าเป็นเหตุแห่งทุกข์

คนเราบางคนมักจะเป็นเช่นนั้น มีความคิดที่เรียกว่า "ยอมตายตามอุดมคติ"...อุดมคติที่มันไม่ถูกต้อง อย่าไปยอมตายอย่าไปยอมเสี่ยงกับสิ่งเหล่านั้น เราควรคิดว่า ไอ้ความคิดที่ถูกต้องมันเป็นอย่างไร เราควรจะทำอย่างไร จึงจะเป็นการดีกว่า ประเสริฐกว่าความคิดอย่างนี้ ถ้าเราคิดได้อย่างนี้ ความคิดก็จะดีขึ้น การกระทำก็จะดีขึ้น แล้วอะไรๆก็จะดีตามขึ้นไปด้วย ไม่ไปหลง ไปยึดไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

ให้จำง่ายๆ ว่า พระพุทธศาสนาสอนการปล่อยวาง เวลาพระไปลาพระผู้มีพระภาคเจ้าจะไปไหนๆก็ตาม พระองค์ก็มักจะถามว่า "พวกเธอไปลาพระสารีบุตรแล้วหรือยัง?" มักจะถามอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถาม "เธอไปลาพระสารีบุตรแล้วยัง?"

บอกว่า "ได้ไปลาแล้ว"

"เมื่อไปลาแล้วนี่ พระสารีบุตรสั่งว่าอะไร สั่งเธอว่าอย่างไร แนะนำเธอว่าอย่างไร?"

พระเหล่านั้นก็กราบทูลว่า "พระสารีบุตรสั่งว่า ขันธ์ห้า คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะเป็นสิ่งที่ให้เกิดความทุกข์ทางใจ" เรียกว่าอุปาทานขันธ์นั้นมันเป็นทุกข์

ที่เราสวดตอนเช้าๆ...

รูปูปาทานักขันโธ... รูปขันธ์ที่เข้าไปยึดถือนั้นเป็นทุกข์

เวทนูปาทานักขันธา ทุกขา... เวทนาที่เข้าไปยึดถือเป็นทุกข์

สัญญูปาทานักขันธา ทุกขา... สัญญาที่เราเข้าไปยึดถือไว้เป็นทุกข์

สังขารูปาทานักขันโธ...สังขารที่เราเข้าไปยึดมั่น ถือมั่นเป็นทุกข์

โดยสังเขป ปัจจุปาทานักขันธา ทุกขา...ขันธ์ห้าที่เขาไปยึดไว้นั้น เป็นความทุกข์ นี่...ไม่ให้ยึด พระพุทธเจ้าท่านสอนไม่ให้ยึด แล้วพระสารีบุตรก็สอนพระใหม่ๆ ที่ได้ไปหาท่านบอกว่า อย่าไปยึดมั่นในสิ่งใดๆ เพราะความยึดมั่นถือมั่นเป็นความทุกข์

สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ถ้าใครเขาถามว่า "พระพุทธศาสนาสอนเรื่องอะไร?"

ให้บอกเขาว่า "พระพุทธศาสนาสอนว่า ไม่ให้ยึดในขันธ์ทั้งห้า อันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์" ท่านให้สอนอย่างนั้น

แล้วพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็เคยสนทนากับพราหมณ์ผู้หนึ่งที่เขาตั้งปัญหาถามพระองค์ คือถามว่า "คำสอนที่พระองค์สอนไว้มันมากเหลือเกิน จะเอาย่อๆสั้นๆ เพียงประโยคเดียวจะได้หรือไม่"

พระผู้มีพระภาคเจ้าตอบว่า "ได้...เอาให้สั้นที่สุดก็ได้"

แล้วเขาถามว่า "สั้นที่สุดว่าอย่างไร?"

พระองค์ก็ตรัสว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ไปจับไปยึดไว้ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะไม่ก่อให้เกิดทุกข์... ไม่มี มันก่อให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น...ก่อให้เกิดทุกข์ทั้งนั้น

ทุกข์จากอุปาทาน

ในหลวงรัชกาลที่ ๔ เวลาใกล้จะสวรรคต ท่านได้ตรัสคำนี้ออกมาเป็นภาษาบาลี แต่ตอนนี้นึกไม่ออก เอาเป็นภาษาไทยว่า "สิ่งใดที่เข้า

ไปยึดถือไว้ด้วยอุปาทาน จะไม่เกิดทุกข์นั้นหาไม่ได้" พูดง่ายๆว่าถ้าเราไปยึดถือสิ่งใดก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น...

ยึดถือตัวเราก็เป็นทุกข์ เพราะการยึดถือตัวเรา

ยึดถือทรัพย์สมบัติก็เป็นทุกข์ เพราะทรัพย์สมบัติ

ยึดถือในบุตร ภรรยา สามี ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น

ยึดถือในประเทศชาติ ก็เป็นทุกข์เรื่องชาติเรื่องประเทศ

ยึดถือในพรรค ก็เป็นทุกข์เพราะพรรค

ยึดถือในทิฏฐิ ก็เป็นทุกข์เพราะทิฏฐิ

ไม่ว่าอะไร... ถ้าเราเข้าไปยึดไปจับไปฉวยไว้ มันก็เป็นปัญหา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนใจแก่เราทั้งนั้น ตัว "ทุกข์" จึงเกิดจากอุปาทานหรืออภินิเวสายะ คือเข้าไปเกาะไปจับสิ่งนั้นไว้ มันก็เป็นความทุกข์

ทีนี้เมื่อเราไม่เกาะจับสิ่งนั้น เราจะทำอย่างไรกับสิ่งนั้น เราใช้สิ่งนั้นเราจะใช้อย่างไร หรือเราจะเกี่ยวข้องอย่างไร? พระท่านก็สอนว่า ให้ไปเกี่ยวข้องด้วย "ปัญญา" ไม่ว่าอะไร เราต้องเกี่ยวข้องด้วยปัญญา มีด้วยปัญญา เป็นด้วยปัญญา เกี่ยวข้องสิ่งใดก็ต้องเกี่ยวข้องด้วยสติปัญญา ถ้าเรามีสติปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้อง เราก็รู้ทันรู้เท่าต่อสิ่งนั้นขึ้นมาทันที ถ้าเราไม่ใช้สติปัญญาหลับหูหลับตาเข้าไป ก็มองอะไรไม่เห็น เมื่อมองอะไรไม่เห็น ก็ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรถูกต้อง

สังขารล้วนเป็นอนัตตา

ถ้าเรามองเห็น เรารู้ว่า นี่คืออะไร สิ่งนั้นคืออะไร?... มองเห็น ที่มองเห็น "สายตา" ยังรู้ว่าอะไรเป็นอะไร แต่ยังไม่ลึกซึ้ง ที่ลึกซึ้งนั้น ต้องเห็นด้วย "ใจ" เห็นด้วย "ปัญญา" ว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร จะต้องเข้าใจสิ่งนั้นให้ถูกต้องว่ามันคืออะไร

เห็นรูปอะไร...ก็ต้องเห็นให้มันลึกลงไปว่า มันเป็นเพียงธรรมชาติที่ปรุงแต่งกันเข้า ไหลไปตามอำนาจของการปรุงแต่งไม่ว่ารูปอะไร มันก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งเป็นตัวสังขาร สังขารนั้นมันก็ไม่เที่ยงอยู่ในตัว มันเป็นทุกข์อยู่ในตัว มันเป็นอนัตตาไม่มีเนื้อแท้อยู่ในตัวทั้งนั้นเราจะไปยึดไปจับว่าเป็นอะไรไม่ได้ ให้รู้แต่เพียงว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากเครื่องปรุงแต่ง และจะเป็นอยู่ได้เพราะเครื่องปรุงแต่งพร้อมเพรียงกันอยู่ ถ้าเมื่อใดเครื่องปรุงเครื่องแต่งมันไม่พร้อม สิ่งนั้นก็สลายไป

พัดลมมันหมุนไปได้ก็เพราะมีไฟฟ้า มีแรงงานถ้าไม่มีไฟฟ้าเป็นแรงงานมันก็หยุด เสียงดังออกไปทางลำโพงได้ ก็อาศัยเครื่องขยายเสียงและอาศัยแรงงาน คือไฟฟ้าอีกนั่นแหละ ถ้าไม่มีไฟฟ้าเสียงมันก็ไม่ดังเราเห็นแต่ปากอ้าขึ้นอ้าลงอยู่เท่านั้นเอง แต่ไม่รู้ว่าท่านพูดอะไร อย่างนี้เพราะว่าขาดปัจจัยเครื่องประกอบ

ถ้าปัจจัยเครื่องประกอบพร้อมสิ่งนั้นเป็นไปได้ ร่างกายเราที่มีชีวิตอยู่ได้ ก็เพราะเครื่องประกอบมันพร้อมธาตุทั้ง ๔ บริบูรณ์ อาหารเรายังรับประทานได้อยู่ น้ำดื่มได้อยู่ หายใจได้อยู่ เคลื่อนไหวได้อยู่ร่างกายนี้ก็เป็นปกติยังเปลี่ยนแปลงได้ ยังเป็นชีวิตอยู่ แต่ถ้ามันเกิดขัดข้องอะไรขึ้นมา เราก็หมดชีวิต อาจจะต้องไปนอนโรงพยาบาล เพื่อการรักษา บางโรคก็รักษาได้แต่บางโรคก็รักษาไม่ได้ เมื่อรักษาไม่ได้ ก็ต้องแตกดับไปเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นเรื่องที่กฎมันเป็นเช่นนั้น

สรรพสิ่งทั้งหลายเมื่อมีเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป ก่อนจะดับนั้นเราอย่าไปทุกข์กับสิ่งที่มันจะแตกจะดับ แต่เราต้องสบายใจ ต้องไม่คิดมากในเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดอย่างเป็นทุกข์ แต่เราคิดโดยไม่ให้เป็นทุกข์

คิดโดยไม่เป็นทุกข์ ก็คือคิดรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น ทำในใจไว้โดย

แยบคาย คือหมายความว่าคิดโดยละเอียดโดยรอบคอบ แล้วเราก็มองเห็น อ้อ! มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ เราก็นอนยิ้มได้เมื่อ ใกล้จะตายเราก็ยิ้มได้ ไม่ต้องเป็นทุกข์ทางใจอะไร ยิ้มได้ทันที เพราะปลงลงไปได้ นี่ก็เป็นเครื่องช่วยไม่ให้เกิดความทุกข์หนักในอารมณ์นั้นๆ เพราะเราเข้าใจสิ่งนั้นตามสภาพที่เป็นจริง แล้วก็ปลงได้วางได้

ในเรื่องอื่นๆอีกก็เหมือนกัน สรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ให้รู้ว่ามันอาศัยเครื่องปรุงแต่งเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนั้นยังมีการประกอบกันเข้าถูกส่วนมันก็เป็นไปได้ แต่ถ้ามันผิดส่วนมันก็เป็นไม่ได้ มันก็เป็นเรื่องธรรมดาอีกเหมือนกัน แล้วเราจะไปเสียใจอะไร จะไปดีใจอะไร

เมื่อได้ก็อย่าไปดีใจ เมื่อเสียก็อย่าไปเสียใจ ถ้าดีใจเมื่อได้มันก็ต้องเสียใจเมื่อเสีย เพราะได้เราดีใจ ดีใจก็เหมือนกับขึ้นต้นไม้สูงเท่าใด...ลงเท่านั้น ขึ้น ๑๐ เมตร ลงก็ ๑๐ เมตร ถ้าเรามีความดีใจมากเท่าใดก็เสียใจมากเท่านั้น รักมากเท่าใด...ก็เป็นทุกข์เพราะความรักมากเท่านั้น

ทีนี้อย่าไปเที่ยวรักเข้า อย่าไปยินดีเข้า แต่ให้ใช้สิ่งนั้นด้วยสติปัญญา มีเงินก็ใช้ด้วยสติปัญญา ใช้อย่างพอดี ไม่ใช้เกินรายได้ ใช้พอสมควรให้เหมาะแก่ความเป็นอยู่ของเรา

พูดมาวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว
ขอยุติการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงเท่านี้

๒๐ ธรรมะกับหนุ่มสาว

มีบางคนเข้าใจว่า...การกระทำความดี หรือการปฏิบัติกิจศาสนา เป็นเรื่องของคนแก่ คนหนุ่มสาวนั้นยังไม่จำเป็น...เป็นความเข้าใจที่ผิดมาก ธรรมะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย เหมือนอาหารสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย การทำชั่วย่อมเกิดแก่คนทุกคนทุกเพศทุกวัย ถ้าเขาไม่มีเครื่องห้ามเครื่องกั้น โดยเฉพาะหนุ่มสาวจิตใจกำลังคึกคะนองร้อนแรง ประดุจม้าคะนองที่ขาดสารถีผู้บังคับและผู้จับบังเหียนไว้ ฉันใดคนหนุ่มสาวที่กำลังคะนอง...ก็ควรจักมีสิ่งสำหรับบังคับใจไว้ ฉันนั้น

ศาสนาหรือธรรมะเป็นอาหารใจ กาย...ต้องการอาหารคือคำข้าวฉันใด ใจ...ก็ต้องการอาหารคือธรรมะฉันนั้นเหมือนกัน และธรรมะเป็นอาหารที่สำคัญกว่าคำข้าวเสียอีก

๒๐ ถ้าเราเพาะพืชแห่งความเลว ความทุกข์ย่อมติดตามเรา ประดุจล้อเกวียนตามรอยเท้าโคลากเกวียน ถ้าเราหว่านพืชแห่งความดีงาม ความสุขย่อมติดตามเราไป เหมือนเงาที่ไม่เคยละเลยเราไป

ปัญหาความยุ่งยากของโลก เกิดจากความยุ่งยากของแต่ละคน การแก้ไขโลกจึงต้องแก้ที่ตัวคน การแก้คนต้องอาศัยธรรมะในทางศาสนาเป็นเครื่องแก้...ธรรมะอย่างเดียวเท่านั้น

หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

**"การที่เราได้ช่วยเพื่อนฝูงมิตรสหายให้พ้นจากอบาย
นั่นแหละเป็นการช่วยอันประเสริฐ เป็นการช่วยที่แท้จริง
เป็นการช่วยทางจิตวิญญาณ การช่วยอย่างอื่นนั้นมันเล็กน้อย"**

ปัญญานันทภิกขุ

การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่า เป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงชื่อว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจะอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ท่านที่ประสงค์จะจัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือธรรมะเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่ ...
ธรรมสภา เลขที่ ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐
โทร. ๐๒-๘๘๘-๗๙๔๐, ๐๒-๔๔๑๑๙๑๗, ๐๒-๔๔๑๑๕๘๘ fax. ๐๒-๔๔๑-๑๙๘๓

www.thammasapa.com
ISBN : 978-611-03-0043-8

9 786110 300438

ท่านที่อุปถัมภ์ค่าจัดพิมพ์หนังสือนี้ ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันเป็นกุศลอย่างยิ่ง
ขอกราบขอบพระคุณท่านที่ช่วยสมทบการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ราคา **๑๐** บาท